



社会福祉法人 東京児童協会
すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん
令和4年度3月（弥生）



3月の目標：春野菜を食べよう
テーマ野菜：新ごぼう・新玉ねぎ

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：544 kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6	7	8	9	10	11
予定		テーマ野菜の日	野菜の日		ひな祭り	
昼食			<ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵とし丼 さつま芋のレモン煮 キャベツのおかか和え 新牛蒡の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん 鰯のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ じゃが芋と若布の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ひなまつりちらし寿司 鶏のから揚げ 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 もやしと人参のナムル 椎茸とにらの中華スープ ヨーグルト
午後のおやつ			<ul style="list-style-type: none"> キャロットクッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> でこぼんゼリー ウエハース 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜蒸しパン ひなあられ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal			666	611	567	631
日	13	14	15	16	17	18
予定		テーマ野菜の日	野菜の日	郷土食（大阪府）	お楽しみ献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ツナとキャベツのクリームパスタ 3色野菜のさっぱりサラダ ～新玉葱ドレッシング～ アスパラガスとコーンのスープ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 牛肉と新牛蒡のしくれ煮 ひじきと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いちご 	<ul style="list-style-type: none"> アスパラガスの彩りカレー コロコロ野菜のチーズサラダ ペイザンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の塩焼き かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン さつま芋と南瓜のサラダ キャベツと人参のスープ でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め 胡瓜と若布の酢の物 玉葱と人参の味噌汁 ヨーグルト 
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 新牛蒡の炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新玉葱とハムのケーキサレ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 人参のおやき 小魚 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 桜えびのおにぎり 牛蒡チップス 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 市販パン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
kcal	471	598	695	531	542	599
日	20	21	22	23	24	25
予定	お彼岸		野菜の日	郷土食（大阪府）	お楽しみ献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の柚電焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウと油揚げの味噌汁 清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば フロッコリーとツナのサラダ えのきとコーンの中華スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵とし丼 さつま芋のレモン煮 キャベツのおかか和え 新牛蒡の味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> うどんすき 茄子と南瓜のたいだん 白花豆の甘露 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ メンチカツ キャベツとしらすのさっぱりサラダ 野菜のポトフ カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 もやしと人参のナムル 椎茸とにらの中華スープ ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> お惣ラスク ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> キャロットクッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
kcal	513	505	666	446	698	631
日	27	28	29	30	31	
予定		卒園お祝い献立				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鮭の柚電焼き 切干大根の煮物 スナップエンドウと油揚げの味噌汁 清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン ポテトサラダ コンスープ 2色フルーツ（月組はプリンとのセレクト献立） 	<ul style="list-style-type: none"> アスパラガスの彩りカレー コロコロ野菜のチーズサラダ ペイザンスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯の塩焼き かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン さつま芋と南瓜のサラダ キャベツと人参のスープ でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩炒め 小松菜と胡瓜の海苔和え 豆腐とえのきの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> お惣ラスク ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> お祝いクッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすおかかおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> でこぼんゼリー ウエハース 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと塩昆布の炊き込みご飯 牛乳 	
kcal	513	706	505	611	599	